



Colegio Isabel Riquelme

U.T.P

GUÍA DIGITAL N°4

GUÍA

ASIGNATURA: Orientación

CURSO: 5° Básico

SEMANA: 4 al 8 de mayo

DOCENTE: Alejandra Sepúlveda Rebolledo

CONTACTO: alejandra.sepulveda@colegio-isabelriquelme.cl




OBJETIVO DE APRENDIZAJE: Analizar un cuento sobre la empatía.

ACTIVIDAD: Trabajar en guía de aprendizaje

INICIO

Ruta del aprendizaje

Objetivo de la clase: Analizar un cuento sobre la empatía.

	1. Lectura de texto “La empatía”
	2. A continuación, revisarás en este ppt llamado: “guía digital n°4” un video, el cual posteriormente deberás analizar caso.
	3. Realizaras la actividad que se encuentra en: “Tarea digital n°4”

¡Comencemos! Lee atentamente la siguiente información:

¿Qué es la empatía?

La empatía es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona, casi en toda su complejidad. Esto no supone necesariamente compartir las mismas opiniones y argumentos que justifiquen el estado o reacción que expresa la otra persona. Ni siquiera significa estar de acuerdo con el modo de interpretar las situaciones con carga afectiva del interlocutor.

La empatía está referida entre otras cosas a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional. Además, la empatía implica tener la capacidad suficiente para diferenciar entre los estados afectivos de los demás y la habilidad para tomar perspectiva, tanto cognitiva como afectiva, respecto a la persona que nos expresa su estado emocional.



¿sabes que es la empatía?

¿alguna vez viviste una situación donde alguien fue empático contigo ?

Sus componentes

Quizá en algunas ocasiones no te has sentido escuchado por falta de feedback, apoyo o comprensión. En otras muchas ocasiones, quizá sientas que no has sabido atender adecuada y empáticamente al estado emocional de la otra persona y te preguntes: **¿Qué necesito o debo hacer para ser más empático?**

Fundamentalmente, los componentes de la empatía son los siguientes:

1. Saber escuchar

Presta atención a lo que explica o argumenta la otra persona, atiende a las manifestaciones no verbales, como sería en el caso de los gestos que se corresponden con el estado de ánimo que se verbaliza y no interrumpas el discurso verbal.

Además, reflexiona sobre lo que la otra persona te está comunicando, expresa señales de seguimiento activo a modo de feedback: **mira a la cara, asiente con la cabeza o refleja expresiones faciales congruentes con aquello que te está explicando** la otra persona.

Por otro lado, es necesario mostrar interés preguntando detalles sobre el contenido de la conversación.

2. Interpretar las señales no verbales

Comprende los mensajes transmitidos de carácter paralingüístico, tales como la entonación, el tiempo de respuesta, el volumen...

3. Mostrar comprensión

Podemos mostrar comprensión congruente a aquello que nos explican a través de frases como: "Comprendo que actuases así". "Entiendo cómo te sientes". "La verdad es que debiste pasarlo genial"...

No se deben invalidar, rechazar o juzgar las emociones de la persona que las expresa ya que esta es una premisa fundamental para mostrar sensibilidad empática.

4. Prestar ayuda emocional si es necesario

Es importante preguntar siempre a nuestro interlocutor si necesita algún tipo de ayuda. Sin embargo, en muchas ocasiones con el simple hecho de escuchar activamente al otro le permitimos "ventilar" y gestionar su estado emocional. De esta forma siente alivio por tener un oyente confiable a quien **transmitir sus emociones**.

Cuando la persona que escucha empáticamente ha vivido una situación emocional semejante a la que se está expresando, el proceso comunicativo es más fluido, ya que se produce una mayor sintonía emocional.

Pincha el siguiente link

<https://youtu.be/FhCvg3IKooY>



¡excelente! a trabajar.



¡Ahora a trabajar en guía!

La guía se encuentra en el archivo de tarea



CIERRE

Escalera de la metacognición

